



# De Binding

Nummer 5 - MEI 2024



## In deze Binding:

- Lintjesregen
- Afscheid collega
- Blauwe zone in Rosmalen
- Nog veel meer







## Inhoud

- 04. Info
- 05. Koffie-uurtje
- 07. In memoriam
- 08. Jarige bewoners
- 09. Jarige medewerkers en vrijwilligers
- 10. Jubilarissen
- 11. Bewonersnieuws
- 12. Dag beste bewoners van Annenborch
- 13. Afscheid Gerarda
- 14. Cateringbrochure Annenborch
- 15. Koninklijke onderscheiding
- 16. Lintjesregen
- 18. Huismeester vertelt
- 19. Bewegen in huiskamer De Linde
- 21. Extra activiteiten
- 27. Nieuws vanuit de Kapelgroep
- 28. Qwiek.up
- 29. Ingezonden mededeling
- 30. Expositie
- 31. Vrijwilliger aan het woord
- 32. Terug naar toen - Minibieb Annenborch
- 35. Bericht van Vaandel en Dienstenteam
- 36. Leden van de Cliëntenraad
- 37. Woordzoeker
- 38. Oplossing woordzoeker en Wificode



## Info

### Administratie

Maandag en dinsdag van 09.00 tot 17.00 uur.  
Donderdag van 09.00 tot 12.30 uur.  
Woensdag en vrijdag gesloten.

### Kapsalon

Dinsdag t/m vrijdag van 08.30 tot 17.30 uur.  
LET OP! Zaterdag van 08.30 tot 13.00 uur.  
Maandag gesloten. Telefoonnummer 073-5212349.

### 't Winkeltje

Dagelijks geopend vanaf 08.00 tot 20.15 uur.

### WMO

U kunt telefonisch een afspraak maken via  
telefoonnummer 073-6159333.

### Livit

Voor het aanmeten van therapeutische kousen kunt u  
bellen met Livit, telefoon 088-2452372.

### Expositie

Vanaf dinsdag 7 mei exposeert de Kunstschilder groep  
Nuland op de 1e etage (bij de kapper).

### Koffie-uurtje Cliëntenraad

Op donderdag 16 mei van 10.15 tot 10.45 uur in  
Gasterij De Hoef.

### Vertrouwens- persoon Cliënt

Annemarie Hopstaken  
vertrouwenspersoonclient@annenborch.nl  
Post kan in de blauwe brievenbus tegenover de receptie

## Koffie-uurtje cliëntenraad

donderdag 18 april 2024

Het is duidelijk dat meer mensen erg genieten en goede zin krijgen van wat Janneke omschrijft als het leukste uur van de maand. Het is fijn om een beetje bij te praten, nieuwtjes uit te wisselen en elkaar te ontmoeten. Ondanks het feit dat het niet erg druk is tijdens het koffie-uurtje zit de stemming er al meteen goed in.

"Goedemorgen schoongepoetste grijze mensen (op een enkeling na)" zegt Janneke. Waarop de voorzitter van de cliëntenraad gevat antwoordt "wat god niet geeft dat geeft de verfdoo"! Wist u dat: wanneer je je haren met Henna kleurt (groen papje), je dan oranje Pippi langkous-haar krijgt? Wie zou dat meegemaakt hebben in haar jeugd en met oranje haren hebben rondgelopen? Toen duidelijk werd dat de kleur er niet uitgewassen kon worden maar moest uitgroeien, was de vader van Janneke destijds niet zo blij maar wij vinden het nu een heel grappig verhaal.



Het is een andere tijd dan vroeger want ook make-up voor mannen is in. Dat heeft de destijds 6-jarige Tijn geholpen om geld in te zamelen door nagels te lakken voor het goede doel. Ook mannen lieten massaal hun nagels lakken. Wist u dat deze actie van Tijn uiteindelijk 1,2 miljoen heeft opgeleverd en is gedoneerd aan stichting Semmy die zich inzet voor kinderen met hersenstamkanker? Ontzettend knap.



### Wie heeft er iets belangrijks te vertellen of te vragen?

Een mevrouw vraagt hoe lang een meet-instrument op de gang mag staan? Ze merkt bijvoorbeeld dat een weegstoel al een paar weken op de gang geparkeerd staat. Ze heeft er geen last van dat de weegstoel daar staat maar maakt zich zorgen vanwege de veiligheid. Bij brand moet de gang wel goed begaanbaar blijven.

Anita zegt dat er 6 weegstoelen zijn en ze worden telkens maar aan één kant van de gang geparkeerd juist vanwege de brandweer instructies. Het liefst parkeren ze meetinstrumenten in de nisjes in de gang maar als dat niet kan dan staan ze in de gang. Er is ook binnen Annenborch ruimtegebrek om alles goed op te bergen.

Er komt een derde huiskamer in afdeling De Linde. Ook gaan we proberen er een nóg gezelligere afdeling van te maken. Aanstaande maandagavond 22-04 is er een informatieavond gepland om alle plannen toe te lichten. Angelique zit er als een havik bovenop want zij wil dat de nieuwe huiskamer heel erg snel, namelijk voor de bouwvak, open gaat.

Claudia de Poorter vertelt als afsluiter nog iets over de Lintjesregen: deze vindt plaats op dinsdag 23-04 om 14:00 uur.

Graag tot ziens bij het volgende koffie-uurtje op donderdag 16 mei a.s.

De voorzitter van de cliëntenraad weet samen met Janneke iets wat de meesten van ons niet weten. Het is vandaag 18 april en dan is het secretaressedag. Astrid, Gyl en Diana worden letterlijk in de bloemen gezet. "Dat gullie bedankt bent dá witte hé" wordt er nog bij gezegd.

Dankjewel voor de mooie bloemen allemaal! We zijn er alle drie heel erg door verrast. Wat is het leuk om bij Annenborch te werken.







## In memoriam

Mevr. M. van der Donk-Hubers  
Geboren: 10-11-1929  
Overleden: 04-04-2024

Dhr. H.C. Heijmans  
Geboren: 16-09-1928  
Overleden: 04-04-2024

Mevr. A.M.F.A. van Pruijssen-Sprangers  
Geboren: 20-05-1945  
Overleden: 08-04-2024

Dhr. A.G. Janssen  
Geboren: 22-04-1929  
Overleden: 18-04-2024

Wij wensen u heel veel sterkte toe!



## Jarige bewoners, proficiat

### Bewoners die jarig zijn in mei

Verjaardag	Jarige bewoners	Huisnummer
04 mei	Mw. P.M. Langens-van Berne	80
06 mei	Dhr. A.M.J. van der Donk	Thuiszorg
08 mei	Mw. M.J. van der Burgt-van Schijndel	72
08 mei	Dhr. F.W.A. van der Pasch	Thuiszorg
10 mei	Mw. J.F.M. Pennings-Volman	216
16 mei	Dhr. P.C.M. Aarts	204
21 mei	Mw. M.J.C.P. van de Ven-Verhallen	110
22 mei	Dhr. P.C. Feimann	Thuiszorg
24 mei	Mw. M. Hirschhauser	Thuiszorg
26 mei	Mw. W.A.M. Verstappen-Witlox	de Linde 9
26 mei	Mw. J. Schippers	Thuiszorg
29 mei	Dhr. L.F.M. Schellekens	148
31 mei	Mw. B.H.M. Hesselberth	Thuiszorg

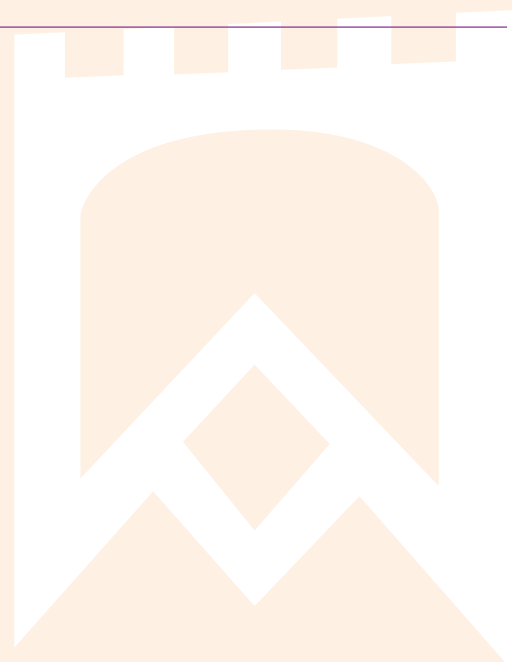
## Kroonjarigen

Mw. P.M. Langens-van Berne wordt op 4 mei 90 jaar!

Mw. M.J. van der Burgt-van Schijndel wordt op 8 mei 90 jaar!

Mw. W.A.M. Verstappen-Witlox wordt op 26 mei 90 jaar!

**Op deze dag hangen wij de Annenborch vlag voor u in top!**



## Jarige medewerkers en vrijwilligers, proficiat

### Medewerkers en vrijwilligers die jarig zijn in mei

02 mei	Marloes Gevers-Hermans
02 mei	Hennie van der Kuil
03 mei	Diana van Hassel-Vos
05 mei	Jan Meyers
06 mei	Martine van den Wildenberg-van Aalst
10 mei	Mary Schoenaker
11 mei	Herman Suijs
13 mei	Riet Veltman-v.d. Akker
14 mei	Monica Veldman
15 mei	Annemiek Visser
16 mei	Ling Kang
18 mei	Els Artiss-de Kruif
18 mei	Hannie Peeters-Zegers
18 mei	Brigitte Vingerhoets
19 mei	Anja Kerkhof
21 mei	Isabelle Konings
23 mei	Liliane van Son-Broeren
23 mei	Annette Verhoeven
24 mei	Annie van der Leest-van Griensven
24 mei	Wanda Jeurissen-Simons
25 mei	Joyce Vorstenbosch
26 mei	Brigitte Timmers-Knott
27 mei	Miranda van den Hoek-van Gelder
29 mei	Debbie Nieuwenhuize-van Schijndel
30 mei	Monique Maas-van der Heyden
30 mei	Mirjam van Sonsbeek

## Jubilarissen



Op 1 mei is Els van Stiphout-Verkuijlen, werkzaam als facilitair medewerker, 40 jaar in dienst bij Annenborch.

Op 21 mei is Marion van Schijndel-Maas, werkzaam bij team Voeding, 40 jaar in dienst bij Annenborch.

**VAN HARTE GEFELICITEERD!**





# Bewonersnieuws

## Nieuwe bewoners

Dhr. J.G.A. van Dorst is komen wonen in appartement 62.



## Dag beste bewoners van Annenborch,

Na bijna 25 jaar hier op Annenborch gewerkt te hebben ga ik per 1 juni met vervroegd pensioen. Toen dacht ik 25 jaar; waar blijft de tijd.

Ik ben in augustus 1999 begonnen in de facilitaire dienst via mijn dochter Petra die toen weekendhulp en vakantiewerk deed. Loes v/d Nobelen had aan haar gevraagd of ik een baan zou willen op de Annenborch. Dat wilde ik graag en in mei van dat jaar ging ik op sollicitatie gesprek bij Loes en Trudy, dat was een warm welkom.

In augustus ben ik begonnen en op de dag van vandaag nog nooit spijt gehad. Niet dat het altijd koek en ei was hoor. Na twee jaar facilitaire dienst wilde ik graag de zorg in want dat leek mij ook erg leuk. Ik was de eerste BBL student en herinner me nog goed mijn eerste schooldag toen ik op de bus stond te wachten dat iedereen me om 8.00 uur uitzwaaide en succes wenste. Wat deed dat goed want ik was behoorlijk zenuwachtig. Ik werd begeleid door Antoinette van Raak en na 3 jaar hard werken met steun van mijn kinderen, collega's en bewoners, mijn diploma verzorgende IG gehaald.

Als verzorgende heb ik ook als leerling begeleider en examinator in 20 jaar veel leerlingen dit mooie vak mogen leren. Ook dat gaf me veel voldoening want wat is er mooier om je eigen passie over te brengen aan zowel jonge/wat oudere mensen.

Maar nu zit het erop, ik ga jullie verlaten en wil jullie via deze weg heel hartelijk bedanken voor het vertrouwen in mij. We hebben samen veel mee gemaakt: de verhuizing van de oude Annenborch naar de nieuwe Annenborch en niet te vergeten de corona tijd. We hebben gelachen, gehuild en gemopperd.

Maar het belangrijkste van dit alles is, dat ik het hier ontzettend naar mijn zin heb gehad, fijn gewerkt en dat ik jullie heb mogen leren kennen. Dank jullie wel allemaal, het gaat jullie goed.

Wilma van Grunsven-Dirks  
Verzorgende



## AFSCHEID GERARDA

Donderdag 18 april was het dan zover. Gerard nam die dag afscheid van haar werkzame leven. Van haar functie als gastvrouw op de dagbesteding, het werkneemster zijn bij Annenborch. De nadrukkelijke wens was er om dit samen met de mensen die betrokken zijn bij de Dagbesteding samen te vieren en een high tea leek Gerarda een leuke manier. In de ochtend was er de mogelijkheid om even persoonlijk afscheid te nemen door collega's. Natuurlijk hebben we ervoor gezorgd dat dat in orde kwam. De Dagbesteding hebben we zo ingericht dat er een grote groep mensen plaats kon nemen. Hapjes voorbereid en op etagères gezet en om 14.15 uur kon het feest dan echt beginnen. Er werd een klein woordje gesproken en over en weer leuke cadeautjes uitgedeeld. Gerarda heeft o.a. een mooi eigengemaakt receptenboek gekregen van alle betrokkenen bij de Dagbesteding en een bloempot met alle handen van de gastvrouwen erop. En wij zijn zelf ook goed verwend door Gerarda. Ze had ook wat cadeautjes voor ons mee genomen. Het was een geslaagd afscheid en iedereen heeft ervan genoten. We bedanken Gerarda voor al haar goede werk bij Annenborch en ze mag nu lekker gaan genieten van een welverdiend pensioen.





# Cateringbrochure Annenborch

Met ingang van 2 april heeft Annenborch een cateringbrochure. In deze brochure staan alle mogelijkheden opgenomen voor catering, met onder andere (verjaardags-)arrangementen voor bewoners van Annenborch. Harm, teammanager dienstverlening en Ira en Marieke, coördinatoren team Voeding hebben hard gewerkt aan de brochure en het resultaat mag er zijn!

Heeft u binnenkort iets te vieren en denkt u erover om dit in een van de sociale ruimten van Annenborch te doen, neemt u dan contact op met Ira of Marieke. Zij kunnen u alles vertellen over alle mogelijkheden om van uw feestje of bijeenkomst een mooie herinnering te maken!

Hieronder ziet u een voorbeeld van de cateringbrochure. Deze is in te zien bij Gasterij De Hoef.





## Koninklijke onderscheiding

26 april 2024 - Koninklijke onderscheiding voor Annie van den Nieuwendijk

Wim is ruim 50 jaar visueel gehandicapt en heeft o.a. een auditieve beperking. Annie is vanaf het begin een volwaardig mantelzorger voor hem. Al circa 50 jaar zorgt zij ervoor dat hij in de huiselijke kring 'gewoon' kan functioneren en de dingen kan doen die hij nog kan. Daarnaast is hij dankzij haar mobiel. Zij neemt hem, aan de arm, mee op pad. De afgelopen jaren is begeleiding m.b.t. medische hulp vaker van toepassing. Hier draait ze haar hand ook niet voor om. Wij, mijn broer en ik, dienen haar hierin nauwelijks te ondersteunen. Nu ze zelf boven de 80 jaar is wordt het mantelzorgen steeds meer bijzonder. Met name omdat mijn moeder hier onvoorwaardelijk mee door gaat. Een onzichtbare held!

Onze moeder en mantelzorg zijn 2 dingen die onvermijdelijk met elkaar verbonden zijn. Deze mantelzorg doet ze vanuit een bepaalde vanzelfsprekendheid (way of live) en beslaat een groot gedeelte van haar dag. Ze cijfert zich vaak weg, heeft engelengeduld, is sterk (zowel lichamelijk als geestelijk) en is handig in het regelen en onderhandelen met instanties. Ze heeft geleerd om het idee dat je andere plannen had in je leven los te laten. Daarnaast heeft ze een onvolwaardige liefde voor mijn vader om het zorgen voor hem al zolang te doen en vol te houden.

Wij, zonen, schoondochters en kleinkinderen, zijn zeer trots op Wim en Annie. We beleven veel plezier met hen. Ze zien elke dag nieuwe uitdagingen, hebben goede zin hebben gewoon plezier in het leven. Hierdoor is er een sterke band en is de liefde groot voor deze mensen. Fijn en mooi om haar met deze Koninklijke onderscheiding de waardering te kunnen geven die ze verdient.



## LINTJESREGEN

Op 23 april werden we verrast met hoog bezoek. Blijatrix en Lakei Lablij kwamen hoogstpersoonlijk lintjes uitreiken. In grote getalen kwam iedereen naar de Gasterij, soms om te kijken, soms onder valse voorwendsels of omdat men een lintje aangevraagd had voor een ander. De Koningin was blij verrast met het aantal aanvragen, maar liefst 45 personen kregen dit jaar een lintje.

Allemaal even bijzonder, de een kreeg een lintje omdat ze elke dag bij haar moeder komt en de liefste dochter van de wereld is. De ander omdat hij of zij een fijne collega of vrijwilliger is.

Er werden verschillende lintjes aangevraagd voor alle medewerkers en de heer Koehorst gaf hier nog een mooie speech over.

Een geslaagde dag met een gouden lintje... ik bedoel randje.









## Huismeester vertelt



Het 2e jaar als huismeester van Annenborch zit er voor mij weer op. Het was een jaar waarin ik weer veel heb moeten ontdekken, nieuwe collega's en bewoners heb leren kennen, evenals alle externe bedrijven die hier komen. En dat zijn er heel wat.

En natuurlijk probeer ik op een zo goed mogelijke manier iedereen te helpen of voor u klaar te staan en dat u een goeie aard heeft hier.

### Lintje

Dinsdag 23 april was het weer zover en werden de lintjes uitgereikt voor mensen die worden geëerd voor hun diensten voor hun naasten, medewerkers en vrijwilligers. Ook onze vrijwilliger Peter werd deze dag geëerd met een lintje voor zijn verdienste dat hij al bijna 10 jaar enkele ochtenden in de week de huismeester ondersteunt in het technische onderhoud.

Eerst heeft hij jaren lang Antoon ondersteund en nu alweer 2 jaar mij als huidige huismeester. Peter is ondertussen een bekend gezicht binnen Annenborch en met zijn humor en inzet niet meer weg te denken binnen Annenborch.

Toen hij het lintje opgespeld kreeg was er nog een verrassing voor hem want hij werd officieel benoemd tot assistent chef.

Peter bedankt en we hopen nog lang van je gezelligheid, humor en deskundigheid te mogen genieten binnen Annenborch.

### Huismeestermap

Geef storings of klussen altijd door aan de receptie die het in de map vermeldt.

De receptioniste kan u vaak al verder helpen als er externen ingeschakeld dienen te worden. Uw klus of storing wordt vermeld in de map en zo kunnen we dan blijven controleren of het opgelost wordt of dat we het zelf dienen op te lossen. Ook tijdens mijn vakantie worden de klussen gewoon doorgezet en natuurlijk is Peter ook regelmatig aanwezig in het pand.

Huismeester  
Frans van Fessem





## Bewegen in huiskamer De Linde

Omdat bewegen hoog in het vaandel staat binnen Annenborch, bewegen we graag samen in de huiskamer.

Yvonne had stoelgym bedacht, alle bewoners die graag wilden konden mee doen.

Iedereen deed enthousiast mee, en behalve dat het goed is voor je lijf en leden, was het ook erg gezellig.



## PAASSTUKJE MAKEN

Terwijl het buiten soms nog herfst lijkt, halen de bewoners de lente naar binnen. Zo ontstonden er op 27 maart mooie, gezellige bloemstukjes tijdens het bloemschikken en als je goed kijkt zie je vlinders en vogeltjes ertussen zitten.

Laat nu de lente maar komen!





## Extra Activiteiten

### Wat is er te doen in mei?

Activiteiten gaan door onder voorbehoud van wijzigingen. Kijk voor de meest actuele informatie op het weekprogramma dat u als bewoner ontvangt. Het weekprogramma vindt u ook op het mededelingenbord.



#### Donderdag 2 mei Huiskamerconcert Floris-Jan

Mooie en gezellige klanken zullen klinken in Gasterij de Hoef. Floris-Jan Mensen geeft een huiskamer pianoconcert op donderdag 2 mei om 14.00 uur.



#### Zaterdag 4 mei en 18 mei Heilige mis

Zaterdag 4 mei is er een Heilige Mis die in het teken staat van de Maria maand en de dodenherdenking.

Zaterdag 18 mei staat de Heilige Mis in het teken van Pinksteren. Aanvang van beide missen om 14.00 uur.



#### Zaterdag 11 mei Live muziek "Kabelgat Ramblers"

De "Kabelgat ramblers" zingen overwegend traditionele Iers gerelateerde Engelstalige muziek. Op zaterdag 11 mei komen zij om 14.30 uur in Gasterij de Hoef. Komt u ook luisteren of misschien wel meezingen?

## Vervolg activiteiten mei



### **Maandag 13 mei** **Meimaand Maria maand**

Broederschap van de Zoete Lieve Vrouw nodigen bewoners van Annenborch uit om een eucharistieviering ter ere van Maria bij te wonen in de prachtige Basiliek de Sint-Janskathedraal te Den Bosch.

Dit zal plaatsvinden op maandag 13 mei. Aanvang 09.15 uur.



### **Maandag 13 en 27 mei** **Luisteren naar klassieke muziek**

Geniet u ook zo van klassieke muziek en wilt u daar graag samen met anderen rustig naar luisteren?

U bent van harte welkom op maandag 13 mei en maandag 27 mei om 10.30 uur in de Ridderzaal. Deelname: met activiteitenbon.



### **Dinsdag 14 mei** **Live muziek "Pop soul koor Rosmalen"**

Op dinsdag 14 mei komt er een groot koor uit Rosmalen zingen in Gasterij de Hoef. Ze zingen pop en soul nummers waarbij u heerlijk kan meezingen of meedeinen.

Aanvang: 19.45 uur.



## Vervolg extra activiteiten mei



### **Donderdag 16 mei** **Koffie-uurtje met de cliëntenraad**

Op donderdag 16 mei ben u van harte welkom in Gasterij de Hoef voor het maandelijks terugkerend koffie-uurtje samen met de cliëntenraad en Janneke Pander. De laatste nieuwtjes worden medegedeeld en u kunt uw vragen stellen. Aanvang 10.15 uur.



### **Donderdag 16 mei** **Jukebox Timpens**

DJ's Theo, Riny en Ad draaien muziek van toen, om mee te zingen of misschien wel om een dansje te maken. U bent van harte welkom om 14.30 uur in Gasterij de Hoef. Deelname met activiteitenbon.



### **Dinsdag 21 mei** **Bezoek peuters in Gasterij de Hoef**

Op dinsdag 21 mei komen van 10.15 - 11.00 uur peuters op visite in Gasterij de Hoef. Komt u gezellig meespelen?

## Vervolg extra activiteiten mei



### Dinsdag 21 mei Muziekbingo

Op 14.30 uur is er in het Gelag een gezellige muziekbingo met diverse liedjes uit de jaren '50, '60 en '70. Komt u ook? Deelname met activiteitenbon



### Donderdag 23 mei Bingo

Een gezellige bingo, daar wilt u vast aan deelnemen. Er zijn leuke prijsjes te winnen. U bent van harte welkom om 14.30 uur in Gasterij de hoef. Deelname met activiteitenbon.



### Dinsdag 28 mei Sing-a-Song

De keeltjes kunnen weer gesmeerd worden want Wim en Jan spelen op dinsdag 28 mei weer leuke liedjes van toen. Komt u ook meezingen? Aanvang 14.30 uur in het Gelag. Deelname met activiteitenbon.

## Vervolg activiteiten mei



### Vrijdag 31 mei Schoenverkoop 'Jonkers'

Wie de schoen past... Op vrijdag 31 mei zijn er weer volop schoenen te vinden in het Gelag. Jonker Speciaal Schoeisel helpt u met hun expertise naar het juiste paar. U bent van harte welkom van 14.00 uur tot 16.00 uur.



## Mei

Prachtig en langzaam bloeit de tuin,  
in jong gras ligt de stilte,  
een handvol bloesem, een handschoen  
groen  
om takken van de winter.

Het raam staat open, het gordijn  
beweegt, de wind gluurt binnen,  
zijn armen om de schaduw van  
de nacht die hem moet tillen.

Zij slaapt, een zwaan, een vlinder  
door blad hoor ik zijn voeten gaan.





**Stoelyoga bij Oudereenzorg Annenborch** kom je ook gezellig meedoen?

#### **Wie ben ik?**

Ik ben **Dian van Leur**, 59 jaar en 36 jaar getrouwd met de allerliefste John. We wonen in Neerloon een klein dorpje aan de maas nabij Ravenstein. Hier genieten we volop van onze heerlijke tuin en onze trouwe viervoeters Fonzie en Mailo de honden en Doutzen de poes beiden afkomstig uit een asiel. Sinds 2019 eigenaar van het bedrijf Xpeditie @ Lang Leve. Als vitaliteitscoach/ yogadocent heb ik mij gespecialiseerd in maatwerk voor duurzaamheid oftewel; **'Samen halen we het beste uit jezelf'**.

Naast mijn yoga-docent-opleiding heb ik al meer dan 30 jaar ervaring in de gezondheidszorg en in het coachen en begeleiden van mensen waarin vitaliteit & leefstijl een grote rol spelen.

#### **Wat is stoelyoga?**

Stoelyoga is de meest laagdrempelige en veilige vorm van yoga. Bij stoelyoga mag je gewoon in je stoel blijven zitten. Je kunt beginnen om met plezier te bewegen. Hierbij kun je de intensiteit zelf bepalen en je ziet vanzelf 'hoe ver je dan komt'. Voor het hele lichaam zijn er yoga-houdingen die bijdragen aan verbetering van de bloedsomloop, ademhaling, mobiliteit, flexibiliteit.

De oefeningen van stoelyoga bestaan uit zachte bewegingen:

- lichaamshoudingen
- ontspanning- en ademhalingsoefeningen
- concentratietechnieken
- versterkende oefeningen
- rek- en strekoefeningen

#### **Wat zijn de voordelen van stoelyoga?**

- Het leert je om de spanningen los te laten.
- Je wordt ook meer bewust van je lichaam. De concentratie verbetert.
- Het heeft een positieve werking op het soepeler maken van je spieren en gewrichten.
- Het helpt om de geestelijke en lichamelijke gezondheid te verbeteren.
- Het is een eenvoudige en plezierige manier van bewegen op of met behulp van een stoel/rolstoel. Je hoeft je er niet voor om te kleden en kunt zelfs de schoenen aanhouden.

#### **Gezond ouder worden willen we allemaal**

Het is fascinerend om te zien hoe rek- en strekbewegingen, adem, concentratie oefeningen mensen meer bewegingsvrijheid en innerlijk rust geeft. Het geeft een zorgeloos en plezierig moment!

Belangrijk daarvoor is blijven bewegen in combinatie met navoelen en ontspannen..

Het verschil zit hem in het bewust ademen. Hierdoor voel je jezelf vitaler, kun je beter slapen. **Samen bewegen is fijn. Een moment van aandacht. Heb je ook behoefte aan een moment voor jezelf, kom dan gezellig meedoen. Ik verheug mij op jou komst...**

**Warme groet, Namasté Dian**

<http://www.xpeditie-lang-leve.nl/>



## Nieuws vanuit de kapelgroep

Sinds vorige week is de samenstelling veranderd van de Kapelgroep binnen Annenborch. Vorige week is Gerarda met pensioen gegaan en hebben we helaas afscheid van haar moeten nemen. Dit hebben we gevierd en haar bedankt voor alle jaren dat ze actief is geweest binnen de Kapelgroep en binnen Annenborch.

Door het wegvallen van Gerarda was het nodig om de taken opnieuw te verdelen zodat alles door kan gaan zoals het liep.

**Astrid Kappen** is degene die alle bijkomende administratie bijhoudt. Daarnaast is zij ook verantwoordelijk voor de 'Stilteruimte'.

**Anne-Marie de Jong** is verantwoordelijk voor alle interne info. Zij heeft contacten en gesprekken met de religieuzen en met het management van Annenborch.

**Angelique Leenheers** (Kwartiermaker), zij is nieuw, is verantwoordelijk voor alle externe info. Zij verzorgt de reserveringen en de social media.

Wilt u ook een Heilige mis bijwonen? Dan bent u van harte welkom.

Op het weekprogramma staat vermeld wanneer de missen plaats vinden. Het weekprogramma wordt bij de bewoners afgegeven en kunt u vinden op de website van Annenborch.

Groetjes van de Kapelgroep



## Qwiek.up

Op 15 april heeft HTC International met trots een Qwiek.up gedoneerd aan de bewoners van de Linde in Annenborch, Oudere­zorg in Rosmalen.

Na de officiële overhandiging van de cheque, hebben ze niet alleen de Qwiek.up geleverd, maar ook direct gedemonstreerd. Het was een bijzonder moment om de enthousiaste reacties van de bewoners te zien, die meteen konden ervaren hoe dit innovatieve apparaat hun dagelijks leven kan verrijken.

De Qwiek.up is een unieke tool in de zorgsector die significante voordelen biedt. Het apparaat projecteert rustgevende beelden en landschappen op muren en plafonds, waardoor een ontspannende omgeving wordt gecreëerd voor ouderen, mensen met dementie of anderen die speciale zorg nodig hebben. Deze visuele stimuli kunnen niet alleen helpen bij het verminderen van angst en onrust, maar stimuleren ook cognitieve functies en herinneringen, wat een positief effect heeft op de algehele welzijn van de bewoners.

Deze donatie past perfect in onze missie om de kwaliteit van leven van mensen in zorginstellingen te verbeteren door middel van innovatieve technologieën. Ze zijn dankbaar voor de mogelijkheid om een verschil te maken in het leven van de bewoners van de Linde en kijken uit naar de voortdurende positieve impact van de Qwiek.up.

Na het jubileumweekend, waarbij ze € 15.000 ophaalden, zijn ze trots dat we een deel van dit bedrag al hebben kunnen schenken aan Annenborch, een van de drie begunstigde organisaties. Binnenkort zullen ze ook de De Rijzert school voor praktijkonderwijs en Koninklijke Kentalis bezoeken om hun deel van de donaties te overhandigen.







## JOOST mag het weten

### Blauwe Zone in Costa Rica, Griekenland en... Rosmalen!

**De wijk 't Ven in Rosmalen wordt de zesde Blauwe Zone ter wereld! Een Blauwe Zone is een plek waar mensen langer, gezonder én gelukkiger leven. Je vindt al Blauwe Zones in Japan, Italië, Griekenland, Costa Rica en Californië. En over een paar jaar dus ook in Nederland. In Rosmalen om precies te zijn.**

In een Blauwe Zone-wijk draait het om gezondheid. Daarom staan hier vier gezondheidsprincipes centraal: Bewegen, Zin in de dag, Sociale Contacten en Lekker eten en drinken. Bewoners mogen een jaar lang creatief meedenken over de invulling van deze principes. Zo helpen ze mee aan hoe de wijk er straks uit komt te zien. Onlangs vond er een Blauwe Zone-bijeenkomst plaats waar ook veel huurders van JOOST bij waren. Hier gaf Marianne van der Sloot, wethouder in 's-Hertogenbosch, een mooie speech waarin ze de inwoners feliciteerde met de titel Blauwe Zone.

#### Samenwerking

Het idee om van 't Ven in Rosmalen een Blauwe Zone te maken is ontstaan en uitgewerkt in samenwerking met zorgorganisatie Annenborch, de gemeente 's-Hertogenbosch, Ouderenorganisatie HEVO, Wijkraad 't Ven en Farent maatschappelijk werk. Ook de GGD Hart voor Brabant ondersteunt het project. Het leggen van deze basis voor de Rosmalense Blauwe Zone duurt een jaar.



### WOWW: Wijzer Ouder Worden

**In Boxtel is eind 2023 een grote campagne gestart over Wijzer Ouder Worden: WOWW. Deze campagne is bedoeld om mensen aan te moedigen na te denken over een prettige oude dag. Want als je er nu al over nadenkt, kun je alvast slimme antwoorden bedenken op lastige vragen die straks gaan komen.**

Neem bijvoorbeeld een vraag als: 'Wat als er geen zorg meer is wanneer ik die het meest nodig heb?' Of: 'Hoe kan ik langer thuis wonen en mijn onafhankelijkheid behouden?' En wat dacht je van: 'Wat gebeurt er als mijn kinderen voor mij moeten zorgen?' Of: 'Wat als ik mantelzorgverlener van mijn ouders word en hoe houd ik dan alle ballen in de lucht?'

#### Laat je inspireren!

De WOWW-campagne laat via posters, een speciale website en een YouTube-kanaal zien hoe anderen in Boxtel wijzer ouder worden. De tips, verhalen en ervaringen van andere Boxelaren zijn herkenbaar en kunnen je helpen om zelf over je toekomst na te denken.

Scan de QR-code en laat je inspireren.



## Expositie van de Kunstschildergroep in Nuland

Er zijn 12 cursisten in Nuland en we werken met allerlei materialen.

Aquarel/aquarelpotloden

Doek

Acryl

Hout

Neocolor krijtjes/stift

Papier

Inkt/ecoline

Panelen

Houtskool/potlood

Olieverf op waterbasis

We hebben 25 lessen per seizoen, van september t/m april. De lessen kunnen gevolgd worden door lid te worden van het KBO in Nuland of als gast-lid. Daardoor zijn de lessen ook betaalbaar.

Ik geef opdrachten waar men aan mee kan doen. Maar als u liever een eigen werk maakt dan mag dat ook (en in eigen tempo werken) om zo eigen vaardigheden en voorkeuren te ontwikkelen.

We zijn benieuwd wat u als bezoeker voelt en ziet als u de schilderijen bekijkt, wat roept het op, krijgt u het koud of warm, bent u verrast. Ziet u wat het is of kunt u erbij weg dromen.

### GENIET VAN DE EXPOSITIE

En als u een berichtje achter wilt laten kan dat in het schrift. De namen staan bij de schilderijen.

Mijn naam is Angela Delisse, ik geef de lessen. Ik ben restauratie-, decoratie- en kunstschilder van beroep.

Ik geef ook les in Schaijk bij de Schaijkse Amateur Schilders.



## Vrijwilliger aan het woord

Hallo, ik ben Marielle Claessens en ben 51 jaar oud. Ik ben getrouwd met Michiel en we wonen met onze tweelingmeiden Benthe en Sterre (14 jaar) al een geruime tijd in de Grootte Wielen (Rosmalen).

Ik ben nu ongeveer 3 jaar vrijwilliger bij de Dagbesteding. U kunt mij daar tegen komen op vrijdagochtend. Ik help ook mee bij het Koersballen op de vrijdagochtend, samen met Ton en Herman.

Naast mijn werk bij Annenborch, werk ik ook 3 dagen per week als Marketingcommunicatie specialist bij IT-bedrijf Interconnect Services in Den Bosch. Dan zit ik voornamelijk achter de computer en houd ik mezelf bezig met o.a. het organiseren van evenementen, schrijven van teksten voor de website of nieuwsbrief en social media.

Ik vind het erg plezierig werken bij Annenborch. Gezellig een praatje maken met de bewoners, een spelletje doen, of buiten een wandeling maken als het mooi weer is of genieten van de lekkere soep tijdens de lunch.

Ik zou zeggen, kent u Koersballen nog niet maar wilt u wel actief bezig zijn? Kom dan een keertje kijken in het Gelag op dinsdag- of vrijdagochtend naar het Koersballen. Misschien is het ook iets voor u! Tot snel!

Groetjes,  
Marielle Claessens



## Terug naar toen

Rond 1900 ontstonden de eerste openbare bibliotheken, vooral als plaats waar mensen in rust konden lezen en studeren. In Nederland waren er in de loop van de 19e eeuw enkele kleine bibliotheken en leesalen opgericht. Deze waren meestal ingedeeld volgens de toen heersende sociale en religieuze levensovertuigingen. Het doel van een bibliotheek is het bevorderen van lezen en het laten kennismaken met literatuur; organiseren van ontmoeting en debat; en. laten kennis maken met kunst en cultuur.

### **Oudste van Nederland**

De Athenaeumbibliotheek, gesticht in 1560, is de oudste stadsbibliotheek van Nederland. In de studiezaal van de Athenaeumbibliotheek ben je welkom voor het inzien van onze bijzondere collecties en niet-uitleenbaar materiaal.



### **Grootste van de wereld**

De 'Library of Congress' is de grootste bibliotheek ter wereld! Het oudste deel van het gebouw is de Thomas Jefferson Hall. De bibliotheek herbergt meer dan 164 miljoen items, van boeken tot foto's tot opnames tot kaarten tot... veel, veel meer.



### Mooiste van de wereld

De tijd dat bibliotheken van die stoffige en ongezellige gebouwen waren, ligt gelukkig achter ons. De ene is nog mooier dan de andere! De Trinity College in Dublin, Ierland is hier een mooi voorbeeld van. De Lange Kamer van de oude bibliotheek is de mooiste ruimte die je er zult vinden, echt prachtig! Ook is de bibliotheek het thuis van het beroemde 'Book of Kells'. De Ieren zijn heel erg trots op deze boeken. Ze zijn namelijk geschreven rond het jaar 800. Heel erg oud dus!

*“Vroeger, net na de oorlog, kregen mijn drie zussen en ik elke week een stuiver (5 cent) van onze vader. Niet allemaal een stuiver, nee, iedere week 1 stuiver aan elke keer iemand anders. We liepen dan blij naar de zolder van de school waar zich de bibliotheek bevond. Er waren niet veel boeken en kinderboeken al waren er al helemaal niet veel. Twee plankjes welgeteld. Binnen het jaar hadden we alle boeken gelezen. Het viel niet mee om een boek te kiezen want iedereen wilde een ander boek waardoor er wel eens ruzie ontstond. Ik kan het gebouw nog helemaal in gedachten voorstellen. Mooie oude tijd!” Vrijwilligster minibieb.*

Helaas verdwijnen er steeds meer bibliotheken of moeten boekwinkels hun deuren sluiten.

Tegelijkertijd zijn er steeds meer initiatieven van burgers voor elkaar. Samen een auto delen, planten ruilen, tegen een kleine vergoeding koken voor een ander en noem maar op. Zo zie je ook steeds vaker een minibieb in het straatbeeld. Wat is er mooier dan met elkaar in een buurt of wijk, boeken met elkaar delen. Zo hebben we ook hier bij Annenborch een minibieb.





## Minibieb Annenborch



Wisten jullie dit?

Bij Annenborch hebben wij een uitleenbieb. In deze bieb staan boeken die iedereen gratis mag lenen of omruilen tegen een ander boek. De minibieb is er voor iedereen.

Er staan vele boeken van verschillende genres, zoals romans, klassiekers en thrillers. Er zijn ook boeken te lenen met een groter lettertype. Deze boeken zijn te herkennen aan een grote G op de zijkant van het boek.

Elke maandagochtend (vanaf 09.00 uur) is er een vrijwilligster, Jeanne, aanwezig met een grote passie voor boeken. Zij kan heel veel vertellen over de boeken, over schrijvers, maar kan u ook tips geven om te lezen. U bent van harte welkom om naar de minibieb te komen en samen met haar, en eventuele anderen, de boeken die in de bieb staan te bespreken.

Daarnaast kunt u ook boeken inleveren als u 'oude' boeken heeft. Jeanne bekijkt de boeken, verwisselt ze indien nodig en zorgt er elke maandag voor dat de bieb er weer goed uit ziet.

Dus voel je vrij om mee te doen en ruil boeken, leen ze of voeg een paar boeken uit jouw boekenkast toe! Zo kan iedereen van elkaars boeken genieten, want wat is er mooier dan met elkaar boeken te delen. Vaak staan ze in je kast of liggen ze in een doos te verstoffen, dat is echt zonde. En wie weet komt u ook weer een mooi boek tegen wat u na het lezen verbaast.

De minibieb van Annenborch is te vinden bij het biljart achter in Gasterij de Hoef.

Veel leesplezier!

## Bericht van Vaandel en Dienstenteam

### Afscheid Manager Dienstenteam/Vaandel

Afgelopen kwartaal heeft manager Karina Rensink afscheid genomen van dagbestedingslocatie Dienstenteam/Vaandel. Karina heeft de keuze gemaakt om haar loopbaan te vervolgen bij de sociale ondernemingen van Cello.

De cliënten hebben Karina op 22 februari waardig in het zonnetje gezet, om haar te bedanken voor de fijne samenwerking in de afgelopen vijf jaar. Ze heeft in deze jaren veel voor de cliënten kunnen betekenen en meerdere dagbestedingslocaties opgezet, waar we erg blij mee zijn.

Tijdens het afscheid heeft Karina mogen genieten van een heerlijke lunch in de Gasterij van Annenborch en heeft zij deelgenomen aan een quiz om haar kennis over Dienstenteam/Vaandel te testen;)

Het was een gezellige middag.

We wensen haar veel geluk bij de nieuwe uitdaging!



## Leden van de Cliëntenraad

Als u als bewoner iets wilt delen met de cliëntenraad, dan kunt u contact met ons opnemen. Hieronder staan onze gegevens:

Hanneke Welten - voorzitter, tel. 06-20683269,  
hanneke.welten@annenborch.nl

Diana Brok - ondersteuner, tel. 06-44306556,  
diana.brok@annenborch.nl

Annie Pennings - bewoner, De Hoef 216,  
tel. 06-48786080

Thea Voss-Cillesen - bewoner, De Hoef 126, tel.  
06-20310448

Wim van Son - contactpersoon naar het LOC,  
tel. 06-41866622, wim.vson@annenborch.nl

Sjef Marcelis - lid, tel. 06-53563723,  
sjef.marcelis@annenborch.nl

Algemeen e-mailadres:  
clienraad@annenborch.nl

U kunt ook een berichtje achterlaten bij de receptie.



## Woordzoekers

- |               |               |
|---------------|---------------|
| BASISRENTE    | MISSLAAN      |
| BETUTTELEN    | MONTAGEVLOER  |
| BOUWTEKENING  | MUURBEKLEDING |
| CELAUTO       | NAAFGAT       |
| COMMANDOBRUG  | ONTBIJTAFEL   |
| DELER         | OPBELLER      |
| DINEREN       | PARTIJWERK    |
| DOORGETRAPT   | PASJE         |
| DRIEL         | ROEPSTEM      |
| ENKELGEWRICHT | SIGAAR        |
| GELDSANERING  | STAMP         |
| GEVLOERD      | STEENROTS     |
| HORLOGEWERK   | STRAFZAAK     |
| HOUTONDERZOEK | STUKSGEWIJS   |
| HUIZENBOUW    | THEESALON     |
| KRENG         | TIENERS       |
| KRUIDENWIJZER | WAAKS         |
| LASTERAARSTER | WOEKERAAR     |
| MIDDAGCONCERT | WOONTERP      |



Oplossing: \_\_\_\_\_

## Woordzoeker

De oplossing kunt u inleveren vóór de 23e van de maand bij de receptie.  
Onder de goede inzendingen verloten wij een kleine prijs.

## Oplossing woordzoeker

De oplossing van de woordzoeker van de maand april is: **WILHELMUS VAN NASSOUWE**

De winnaar is: **Mevr. van Alebeek, app. 152.**

U kunt uw prijs ophalen bij de receptie.



## Wachtwoord Wifi 'Annenborch Gast'

### Wachtwoord

Maakt u gebruik van het 'Annenborch Gast' netwerk? Voer dan het wachtwoord in. Het wachtwoord vindt u bij de receptie, bij het restaurant en in de Binding:

## Ungoeienaard

## Graag tot de volgende Binding!

Kopij vóór de 23ste van de maand aanleveren aan:  
[redactie@annenborch.nl](mailto:redactie@annenborch.nl).







ouderenzorg

**Annenborch**  
in Rosmalen

